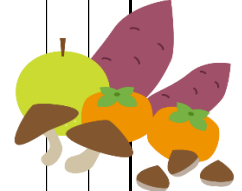


2019年9月 献立表

もずめ 保育園

日 (曜日)	2・30日 (月)	3・17日 (火)	4・18日 (水)	5・19日 (木)	6・20日 (金)	7・21日 (土)	9日 (月)	10・24日 (火)	11・25日 (水)	12・26日 (木)	13・27日 (金)	14・28日 (土)	
	ごはん ごもきんぴら 豆腐のすまし汁	カレーライス キャロットサラダ	あんかけ焼きそば ゆばのみそ汁 りんご(18日のみ)	ごはん 鯖の塩焼き キャベツと胡瓜のサラダ しめじのすまし汁	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 なすのごま和え 油揚げのみそ汁	ビビンバ丼 舞茸のスープ	ごはん 白身魚の天ぷら 小松菜とコーンの和え物 冬瓜のすまし汁	ごはん 牛肉の甘辛煮 ほうれん草のみそ汁	きざみきつねうどん ツナとキャベツの海苔和え	パン クリームシチュー トマトサラダ	豚肉の塩ダレ丼 かき玉スープ	ごはん 肉じゃが わかめのみそ汁	
	材料 乳児 幼児	材料 乳児 幼児	材料 乳児 幼児	材料 乳児 幼児	材料 乳児 幼児	材料 乳児 幼児	材料 乳児 幼児	材料 乳児 幼児	材料 乳児 幼児	材料 乳児 幼児	材料 乳児 幼児	材料 乳児 幼児	
昼食	米 40.0 50.0	米 40.0 50.0 牛肉 16.0 20.0 にんにく 0.1 0.1 しょうが 0.1 0.1 たまねぎ 48.0 60.0 かぼちゃ 23.0 30.0 にんじん 16.0 20.0 グリーンピース 1.6 2.0 セロリ 1.6 2.0 油 0.5 0.8 トマトケチャップ 2.4 3.0 ウスターソース 1.6 2.0 しょうゆ 0.4 0.5 塩 0.1 0.2 カレー粉 0.3 0.4 クミン 0.2 0.2 小麦粉 4.0 5.0 水 32.0 40.0 にんじん 12.0 15.0 きゅうり 16.0 20.0 キャベツ 16.0 20.0 米酢 1.6 2.0 油 1.6 2.0 三温糖 0.4 0.5 塩 0.1 0.1	中華麺 45.0 70.0 豚肉 25.0 30.0 いか 4.2 6.5 白菜 15.8 24.3 にんじん 9.8 15.1 たまねぎ 17.6 27.0 小松菜 5.3 8.1 しいたけ 7.0 10.8 しょうが 0.4 0.5 ごま油 0.5 0.8 三温糖 0.8 1.2 中華だし 0.4 0.5 酒 0.8 1.2 しょうゆ 1.1 1.6 塩 0.1 0.1 片栗粉 1.6 2.4 ゆば 2.0 2.6 大根 8.0 10.0 みそ 4.0 5.0 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 水 112.0 140.0 りんご 60.0 60.0	米 40.0 50.0 さば 30.0 40.0 塩 0.1 0.2 キャベツ 20.0 25.0 きゅうり 12.0 15.0 にんじん 4.0 5.0 春雨 4.0 5.0 ハム 4.0 5.0 ごま油 0.4 0.5 米酢 2.4 3.0 三温糖 1.6 2.0 しょうゆ 1.6 2.0 しめじ 4.0 4.8 生わかめ 1.6 2.0 ねぎ 4.0 5.0 薄口しょうゆ 2.4 3.0 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 水 104.0 130.0	米 40.0 50.0 合挽ミンチ 24.0 30.0 にんじん 14.3 22.0 たまねぎ 24.7 39.0 ニラ 6.5 10.0 チンゲン菜 11.7 18.0 大豆もやし 16.3 25.0 にんにく 0.2 0.3 ごま油 0.5 0.8 三温糖 1.4 2.1 中華だし 0.3 0.4 しょうゆ 1.4 2.1 舞茸 5.0 6.2 たまねぎ 13.0 16.0 中華だし 0.5 0.7 塩 0.1 0.1 水 104.0 130.0	米 40.0 50.0 白身魚 30.0 40.0 塩 0.1 0.2 小麦粉 8.0 10.0 片栗粉 2.4 3.0 水 12.0 15.0 油 4.0 5.0 小松菜 36.0 45.0 にんじん 12.0 15.0 コーン缶 8.0 10.0 三温糖 0.4 0.5 しょうゆ 1.6 2.0 ちりめんじゃこ 2.4 3.0 とうがん 18.0 23.0 三つ葉 1.6 2.0 薄口しょうゆ 2.4 3.0 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 水 120.0 150.0	米 40.0 50.0 牛肉 25.0 32.0 にんじん 9.6 12.0 ごぼう 9.6 12.0 たまねぎ 14.0 18.0 糸こんにゃく 14.0 18.0 ねぎ 9.6 12.0 油 0.5 0.8 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 三温糖 2.4 3.0 薄口しょうゆ 3.2 4.0 水 5.0 7.0 ほうれん草 8.0 10.0 たまねぎ 13.0 16.0 みそ 4.0 5.0 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 水 120.0 150.0	うどん 100.0 133.0 油揚げ 20.0 25.0 三温糖 0.8 1.0 しょうゆ 1.0 1.2 ねぎ 8.0 10.0 にんじん 8.0 10.0 薄口しょうゆ 7.2 9.0 三温糖 2.4 3.0 削り節 2.4 3.0 昆布 0.6 0.8 水 200.0 250.0 ツナ 5.9 9.0 キャベツ 22.0 15.0 小松菜 15.0 35.0 にんじん 11.7 18.0 えのき 6.5 10.0 海苔 0.4 0.6 しょうゆ 1.2 1.8	ロールパン 20.0 40.0 鶏肉 16.0 20.0 たまねぎ 43.0 48.0 じゃがいも 32.0 40.0 にんじん 16.0 20.0 マッシュルーム 4.0 5.0 バター 2.4 3.0 小麦粉 4.0 5.0 牛乳 48.0 60.0 パセリ 0.4 0.5 コンソメ 0.5 0.6 塩 0.3 0.4 水 24.0 30.0 トマト 40.0 50.0 きゅうり 20.0 25.0 キャベツ 16.0 20.0 米酢 2.4 3.0 油 2.4 3.0 三温糖 0.8 1.0 塩 0.1 0.2	米 40.0 50.0 豚肉 16.3 25.0 にんじん 11.7 18.0 たまねぎ 19.5 30.0 もやし 7.8 12.0 キャベツ 18.2 28.0 白葱 3.3 5.0 ごま油 0.5 0.8 中華だし 0.4 0.6 酒 1.6 2.5 塩 0.2 0.3 レモン果汁 0.4 0.6 片栗粉 2.8 4.3 卵 6.2 9.0 ほうれん草 6.2 9.0 コンソメ 0.5 0.7 塩 0.1 0.1 水 112.0 140.0	米 40.0 50.0 肉じゃがいも 48.0 60.0 たまねぎ 48.0 60.0 にんじん 8.0 10.0 グリーンピース 1.6 2.0 しめじ 8.0 10.0 油 0.5 0.8 しょうゆ 4.0 5.0 三温糖 2.4 3.0 水 11.0 14.0 生わかめ 2.4 3.0 大根 8.0 10.0 みそ 4.0 5.0 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 水 104.0 130.0		
		豆腐 30.0 40.0 たまねぎ 13.0 16.0 薄口しょうゆ 2.4 3.0 削り節 1.6 2.0 昆布 0.5 0.6 水 112.0 140.0											

* 重量は可食量(食品のうち食べられる部分の量)で示しています。



	お茶 ペイコポテト	牛乳 沖縄風くずもち	牛乳 マドレーヌ	牛乳 ツナサンド	牛乳 6日スイートポテト 20日おはぎ	牛乳 梨	牛乳 抹茶のマールクッキー	牛乳 りんごゼリー	牛乳 シュガートースト	牛乳 鮭おにぎり	牛乳 13日お月見団子 27日さつま芋の焼き団子	牛乳 マカロニきな粉
おやつ	材料 乳児 幼児	材料 乳児 幼児	材料 乳児 幼児	材料 乳児 幼児	材料 乳児 幼児	材料 乳児 幼児	材料 乳児 幼児	材料 乳児 幼児	材料 乳児 幼児	材料 乳児 幼児	材料 乳児 幼児	材料 乳児 幼児
	じゃがいも 34.3 52.8 ケチャップ 3.0 3.8	牛乳 100.0 130.0 片栗粉 8.0 10.0 黒砂糖 8.0 10.0 水 44.0 55.0 きな粉 4.8 6.0 三温糖 4.8 6.0	牛乳 100.0 130.0 小麦粉 15.3 15.3 卵 15.3 15.3 バター 12.6 12.6 ベーキングパウダー 1.2 15.0 グラニュー糖 11.1 11.1 塩 0.1 0.1 レモン 5.4 5.4	牛乳 100.0 130.0 ロールパン 20.0 nbbv ツナ 7.5 15.0 コーン缶 2.5 5.0 パセリ 0.1 0.1 マヨドレ 2.5 5.0	牛乳 100.0 130.0 さつまいも 29.3 45.0 三温糖 0.7 1.0 バター 0.8 1.2 卵 0.5 0.8 牛乳 2.6 4.0 米 5.2 8.0 もち米 9.8 15.0 つぶあん 9.8 15.0 きな粉 0.8 1.2 三温糖 0.6 0.9 塩 0.1 0.1	牛乳 100.0 130.0 梨 60.0 75.0	牛乳 100.0 130.0 マーガリン 10.0 13.0 三温糖 5.0 6.0 小麦粉 15.0 20.0 抹茶 1.0 1.3	牛乳 100.0 130.0 寒天 0.8 1.0 三温糖 5.6 7.0 水 24.0 30.0 りんごジュース 32.0 40.0	牛乳 100.0 130.0 食パン 15.0 30.0 マーガリン 2.6 4.0 グラニュー糖 2.6 4.0	牛乳 100.0 130.0 米 25.0 36.0 鮭 10.0 15.0 塩 0.1 0.2	白玉粉 14.0 20.0 豆腐 19.0 23.0 しょうゆ 1.7 2.6 三温糖 3.6 5.5 水 5.5 8.5 片栗粉 0.6 0.9 さつまいも 30.0 40.0 白玉粉 6.2 9.5 水 0.3 0.5 三温糖 3.1 4.7 ごま油 2.0 3.0 塩 0.1 0.1	牛乳 100.0 130.0 マカロニ 10.0 15.0 きな粉 4.0 5.0 三温糖 2.0 3.0

みんな一緒
やでー